



SERDAR DEMİRKAN
MİMARLIK

☎ 0454 216 32 45

Fatih Caddesi Taşhan İş Hanı Kat: 1 / GİRESUN

BEREKET İNŞAAT

SANAYİ TİCARET LİMİTE ŞİRKETİ

★Demir ★Korige Boru ★Aşkale Çimento Bayii
★Çimento ★BTG Gaz Beton ★Gemlik Gübre Bayii
★Örtü Sacı ★Nakliyat ★Her Çeşit Boru
★Çinko ★Kereste Çeşitleri ★Pres Tuğla
★Tuğla ★Laminat Parke ★Kaplama Tuğla
★Kireç ★Plywood ★Ateş Tuğla
★Kum Çakıl ★İnşaat Malzemeleri ★Alçı Malzemeleri

"Temelden Çatıya"

Giresun Trabzon Sahil Yolu
Dereli Kavşağı No: 1
GİRESUN

Tel : 0.454 225 84 57
Faks : 0.454 225 84 67
Gsm: 0.544 616 01 40
EPosta:
bereket.gubre@hotmail.com

Freşa®

FREŞA İÇECEK GRUBU

Freşa® Freşa® Premium® Extra® Cplus® İnşadibi®

GİRESUN

Günlük Siyasi Bağımsız Yerel Gazete

www.giresungundem.com

GÜNDDEM

5 Ekim 2026 Pazartesi

Sayfa: 1

Sayı: 7646

Yıl: 21

Fiyatı: 7 TL



ÖZYILMAZ

**KÜLTÜR TUĞLASI (DOĞALTAŞ) - SİVA
MANTOLAMA - DEKORATİF BOYA - ALÇI SİVA
DEKORATİF PANELLER - ALÇI PAN
ANAHTAR TESLİM DAİRE TADİLATI**

Hacısiyam Mah. İnönü Cad. No: 64/B GİRESUN
Mustafa ÖZYILMAZ GSM: 0535 914 58 04

Temür'den Keşap'a Hastane Müjdesi

AK Parti Giresun Milletvekili Ali TEMÜR, 'Keşap'a hastane müjdesi verdi.

Temür, "Keşap Belediyesi'ne ait, kaba inşaatı tamamlanmış olan binanın Devlet Hastanesine dönüştürülmesi amacıyla Sağlık Bakanlığımız nezdinde gerçekleştirdiğimiz görüşmeler ve yürüttüğümüz çalışmalar neticesinde önemli bir aşamayı daha geride bıraktık.

Keşaplı hemşerilerimizin sağlık hizmetlerine daha hızlı, daha kolay ve daha nitelikli şekilde ulaşabilmesi amacıyla binanın hastaneye dönüştürülmesine yönelik gerekli çalışmalar tamamlandı.

Bu kapsamda, Giresun İl Sağlık Müdürlüğü-

müz tarafından hastane-nin uygulama projesinin hazırlanmasına yönelik proje ihalesi gerçekleştirildi. İhaleyi alan firma ile gerekli sözleşme imzalandı. Bundan sonraki süreçte de ilgili tüm kurumlarımızla gerekli koordinasyonu sağlayarak çalışmaların hızlı ve etkin bir şekilde ilerlemesini takip edeceğiz," dedi.

Temür şöyle konuştu; "Keşap'ımıza kazandırılacak Devlet Hastane-miz;

713 m² bina oturum alanına

3.500 m² kapalı kullanım alanına

Bodrum + zemin + 3 normal kat olmak üzere toplam 5 kata sahip olacaktır. 2'DE



Giresun'da Trafik Çilesine Son Verecek Dal-Çık Projesi Başladı

AK Parti Giresun İl Başkanı Hüseyin Alkan, şehirde uzun süredir merakla beklenen Liman Kavşağı Dal-Çık Projesi'nde saha çalışmalarının resmen başladığını açıkladı.

Başkan Alkan; yaklaşık 2 yıl içinde tamamlanması hedeflenen dev projede, olası su baskınlarına karşı da tarihin en güçlü tahliye sistemi kurulacağını vurguladı.

Giresun şehir içi ulaşımında çehreyi değiştirecek dev yatırımda beklenen adım atıldı. AK Parti Giresun İl Başkanı Hüseyin Alkan, yaptığı basın açıklamasıyla Liman Kavşağı Dal-Çık Projesi'ndeki son durumu ve teknik detayları kamuoyuyla paylaştı.

SAYFA 3'TE



Hoş Geldin Müftü Bey... Giresun'da Beklenti Büyük!

Giresun İl Müftülüğü'nde bayrak değişti. Yeni İl Müftümüz Hüseyin Okuş oldu.

Ordu'nun evladı olan Müftü Bey'in Karadeniz insanını ve bölgemizin kültürünü iyi bilmesi Giresun için önemli bir avantaj.

Giresun'a hoş geldiniz Müftü Bey.

Önünüzde önemli bir eser var: Dini İlimler Külliyesi. Büyük oranda tamamlanan bu projenin sizin döneminizde bitirilerek hizmete açılmasını bekliyoruz.

Ancak Giresun'da çözülmesi gereken sorunlar da var.

Özellikle sabah namazlarında, merkez dahil bazı camilerde imamların görev yerlerinde bulunmadığı yönünde tarafımıza bilgiler ulaşıyor. Bu durumun köylerde daha yaygın olduğu, bazı imamların cuma namazından sonra görev yerinden ayrılıp pazartesi döndüğü de ifade ediliyor.

Bazı köy ve mahalle camileri imam yokluğu nedeniyle kapalıyken, diğer tarafta bazı merkez camilerinde dört, hatta beş görevli bulunuyor. Bazı imamlar kamu kurum ve kuruluşlarında geçici olarak memur olarak görev yapıyor.

Bazı imamlar ise kurumların mescitlerinde sadece iki vakit namaz için görev yapıyor. Pekli bu imamlar, kalan

zamanlarında personel ihtiyacı bulunan başka yerlerde değerlendirilemez mi?

Bunun yanında bazı imamlar kamu kurumlarında manevi danışman ve rehber olarak görev yürütüyor.

Bu görevlendirmeler, kamuoyunda Diyanet gibi güzide bir kurum hakkında soru işaretleri oluşturuyor. Hatta "Acaba bu görevlendirmelerde torpil mi var?" düşüncesine yol açıyor.

Kimseyi suçlamak gibi bir amacımız yok. Ancak bu görevlendirmelerin hangi gerekçelerle ve hangi kriterlere göre yapıldığının kamuoyuna açıklanması, oluşan soru işaretlerini giderecek ve vicdanları rahatlatacaktır.

Bir de ezan meselesi var. Ezanı okuyacak imamların ses, okuyuş ve makam bilgisi dikkate alınmalı. 13 Eylül Pazar günü sabah ezanının 05.18'de, yaklaşık 20 dakika gecikmeli okunduğuna bizzat şahit oldum.

Ezanın vaktinden geç okunması gibi durumlar önlenmeli. Müftülük binasındaki misafirhane konusu da yeniden değerlendirilmesi gereken konulardan biri.

Müftülük binası yapılırken misafirhane de yapılacağı belirtilerek vatandaşlardan yardım toplandığı biliniyor. Ancak bu yerin yakın zamanda lojmana dönüştürüldüğü belirtiliyor. 2'DE

Giresun'un Üç İlçesinde Doğal Gaz Seferberliği



Giresun'un Tirebolu, Şebinkarahisar ve Alucra ilçelerinde hayata geçirilecek doğal gaz dağıtım yatırımlarında kritik bir eşik aşıldı.

SAYFA 3'TE

İl Müftüsü Hüseyin Okuş Net Konuştu



Giresun İl Müftüsü Hüseyin Okuş, camilerin birlik, beraberlik ve kardeşliğin güçlendirilmesindeki önemine vurgu yaptı.

SAYFA 3'TE

Tokul: Beni İyi Parti Genel Merkezi Aradı



İyi Parti İl Başkan aday adaylarından Kamil Tokul, kendisinin il başkanlığına talip olmadığını, Genel merkezden davet geldiği için sürece dahil olduğunu söyledi.

SAYFA 2'DE

Acil sağlık hizmetleri toplantısı yapıldı

SAYFA 2'DE

Kaymakam Kavanoz'dan acılı aileye ziyaret

SAYFA 2'DE

HAKİKATLE RÜYA ARASINDA

(Yazısı Sayfa 2'de)

TUGAY BEKLERKEN ŞUBE GİTMESİN

(Yazısı Sayfa 3'te)



İyi Parti'de Bozathıoğlu Devri

SAYFA 2'DE



Vali Koç, Annesini ve Babasını Ağırladı

SAYFA 2'DE

Şebinkarahisar YEG İstanbul'da



Kadim El Sanatları ve Üretim Potansiyeli Uluslararası Arenada! YEG Başkanı Oktay Alıp İstanbul'da şube açacaklarını söyledi.

SAYFA 3'TE

hoydi28 fındık
"HEDİYE PAKETÇİSİ"

FINDIKTA İLKLERİN ÖNCÜSÜ

KARADENİZ FIRTINASI
"UNSUZ GLUTENSİZ FINDIK EZMESİ KURABİYESİ"

Dadduk
UNSUZ GLUTENSİZ

FINDIK TATLISI

MERKEZ ŞUBE
Cemal Gürsel Cad. No:78/B (Giresun Bld. Yeni Bina Girişi Karşısı) Merkez / GİRESUN
0544 220 20 28 - 0454 220 20 28

SÜTLÜ KADAYIF
BATLAMA TATLISI

AKSU ŞUBE
Giresun Eğitim ve Araştırma Karşısı
Aksu Mah. Pazar Cad. No: 112 Merkez / GİRESUN
0552 036 28 28

www.hoydi28findik.com



Yavuz Kayacık

TUGAY BEKLERKEN ŞUBE GİTMESİN

Anadolu'da her ilçenin bir kader çizgisi vardır; kimi göçle küçülür, kimi yolların uzağında unutulur, kimi ise devletin şefkatli eliyle yeniden canlanmayı bekler. Giresun'un sert dağları arasında, tarihiyle, kültürüyle, mert insanıyla öne çıkan Alucra'mız da işte tam bu kader çizgisinde direnen, üreten ve geleceğini arayan bir coğrafyadır.

Son dönemde Alucra'da büyük bir heyecan var. Yıllardır ilçenin hem ekonomisine canlılık katacak hem de güvenlik anlamında stratejik bir nefes alıracak olan askeri birlik talebi, halkın ortak hayali haline geldi. Bu haklı ve güçlü talep için sivil toplum kuruluşlarından vatandaşlara kadar herkes elini taşın altına koydu, imza kampanyaları düzenlendi, Ankara'nın kapıları çalındı.

Geçtiğimiz günlerde bu çabaların karşılık bulması beklentisi içindeyken, komando tugayı için yetkili mercilerin yolunu gözlerken Millî Savunma Bakanlığı Askeralma (ASAL) Genel Müdürü Tümgeneral Sayın Mehmet Hurşit Ağırcan'ın Alucra kaymakamımız Sayın Doğan Can Kandemir'i ziyaret etmesi yöre halkını farklı düşüncelere itti; kimi "tugay için geldiler" dedi, kimi ise "eyvah, askerlik şubesi kapanıyor" endişesine kapıldı. Giresun İl Jandarma Komutanı Jandarma Kıdemli Albay Sayın Nihat Özkök'ün de gerçekleştirdiği bu temaslara gözleri bir anda ilçeye çevirdi.

Resmî açıklamalarda nazik ziyaretler ve karşılıklı görüş alışverişinden bahsedilse de, bu ziyaretin içeriği tam olarak belli değil; halkın yıllardır beklediği büyük ta-



me lüksümüz yok. Resmi kurumlarımızın şubeleri, hizmet binaları birer birer parmaklarımızın arasından kayıp giderken bir kurum daha gitmesin!

Çünkü Anadolu'da ilçe demek, oradaki devlet karpısı demektir. Tapu, nüfus, adliye ya da diğer kamu şubeleri zayıflarsa veya başka yerlere bağlarsa; o coğrafyada büyük yatırımlar hayal etmek de zorlaşır. Devletin mülki ve askerî erkânı Alucra'yı ziyaret ediyorlarken, bu temaslara içeriğinin halkla daha şeffaf bir şekilde paylaşılması ve bu rüzgarın sadece yeni bir birlik kurmak için değil, aynı zamanda mevcut kamu ve hizmet şubelerinin Alucra'da kalmasını, hatta güçlenmesini sağlamak için bir fırsata dönüştürülmesi şarttır.

Bir elimizle geleceğin büyük yatırımlarını kucaklarken, diğer elimizle mevcut değerlerimize sımsıkı sarılmak zorundayız. Tugay beklerken eldeki Askerlik Şubesinden olmamak en büyük temennimizdir.

Alucra'nın taşı da, toprağı da, orada yaşayan cefakâr insanı da her şeyin en güzeline layıktır. İnaniyorum ki bu kararlı duruş ve yakın takip, Alucra'yı hak ettiği noktaya taşıyacaktır.

Yeter ki o birlik ve beraberlik ruhunu kaybetmeyelim, geleceğimize sahip çıkalım.

Giresun'da Trafik Çilesine Son Verecek Dal-Çık Projesi Başladı

ALTYAPI TAŞINIYOR,
ULAŞIM AKSAMAYACAK

Proje kapsamında sahada hazırlık çalışmalarının resmen başladığını duyuran İl Başkanı Alkan, ilk aşamada elektrik, telefon ve benzeri altyapı hatlarının başka güzergâhlara aktarıldığını (deplase) belirtti. İnşaat süresince şehir içi trafiğin aksamaması için her türlü tedbirin alındığını vurgulayan Alkan, sürücülerin mağdur olmaması adına özel yol bağlantıları ile geçici kavşak düzenlemelerinin devreye sokulacağını ifade etti. Projenin yaklaşık 2 yıl içerisinde tamamlanarak hizmete girmesi planlanıyor.

**SU BASKINLARINA
KARŞI REKOR KAPASİTELİ
POMPA SİSTEMİ**

Kamuoyunda yağışlı havalarda yaşanabilecek su baskınlarına yönelik oluşan endişelere de açıklık getiren Alkan, projede üst düzey teknik önlemlerin alındığını belirtti. Oluşabilecek su birikintilerini engellemek amacıyla projeye güçlü pompa sistemlerinin dâhil edildiğini ifade eden Alkan, yedekli çalışan

bu sistemin saatte metrekareye 600 kilogram yağmur suyunu tahliye edebilecek güce sahip olacağını vurguladı. Bu rakamın bölgede bugüne kadar görülmüş en yüksek yağış oranının dahi üzerinde bir kapasiteye denk geldiği kaydedildi.

**TRAFİK AKICI
HALE GELECEK**

Projenin tamamlanmasıyla birlikte Giresun kent merkezindeki araç trafiğinin büyük ölçüde rahatlayacağını belirten Alkan, hedeflenen faydaları şu şekilde sıraladı:

Kent merkezindeki araç trafiği kesintisiz ve akıcı bir yapıya kavuşacak. Trafik yoğunluğu ile araçların ışık ve kavşaklardaki bekleme süreleri minimuma inecek.

Şehir içi ulaşım çok daha düzenli, konforlu ve güvenli hale gelecek.

Öte yandan Karayolları Genel Müdürlüğü tarafından hazırlanan simülasyon görüntüleriyle, proje tamamlandığında kavşak ve çevresindeki yeni ulaşım düzeninin nasıl işleyeceği de net bir şekilde ortaya konuldu.

**Haber: Fatma BULDUK
UĞURLU**



Şebinkarahisar YEG İstanbul'da



Alp, "1-4 Ekim tarihlerinde İstanbul Dr. Mimar Kadir Topbaş Gösteri ve Sanat Merkezi'nde düzenlenen Craftİstanbul 7. Uluslararası El Sanatları ve Tasarım Fuarı ile eş zamanlı gerçekleşen İstanbul Kültür Yolu Festivali

kapsamında, Şebinkarahisar Yerel Eylem Grubu (YEG) Derneği olarak yerimizi aldık.

İlçemizin vizyonunu büyütmek, el sanatları ve yerel üretim potansiyelimizi daha geniş kitlelere ulaştırmak için son derece verimli

bir fuar sürecini geride bıraktık:

Fuar boyunca Üniversitelerin Moda Tasarım ve Tekstil Bölümlerinin yoğun katılımına tanıklık ettik. Akademisyenler, öğrenciler ve sektör temsilcileriyle yaptığımız görüşmelerde bu tür etkinliklerin eğitim camiasına sunduğu katkıları vurgulamak ve tekstil dünyasını ilçemize davet etmenin mutluluğunu yaşadık."dedi. Alp şöyle konuştu

"Şebinkarahisar'daki üniversite birimlerimizin Moda Tasarım bölümleri için çok kıymetli temaslara gerçekleştirdik. Alanında uzman hocalarımızla koordineli şekilde yürütülecek bu süreçte, ilçemize makine, ekipman ve altyapı anlamında büyük kazanımlar

sağlayacak adımların temelinin atkık.

Dokuma, doğal boyama ve ipek böcekçiliği gibi değerlerimizi canlandıracak; gençlerimiz için yeni imkanlar, hemşehrilerimiz için ise doğrudan ekonomik katkı yaratacak fırsatlar üzerinde kapsamlı istişarelerde bulunduk.

TKDK desteği ve Şebinkarahisar Yerel Eylem Grubu vizyonuyla; ilçemizin adını ulusal ve uluslararası platformlarda duyurmaya, üretimi ve istihdamı desteklemeye kararlılıkla devam ediyoruz.

Gelecek fuarlarda daha geniş bir katılımı yer almak dileğiyle... durmak yok, çalışmaya devam!" dedi.

Haber: Hasan Seyis

İl Müftüsü Hüseyin Okuş Net Konuştu

Giresun İl Müftüsü Hüseyin Okuş, 1-7 Ekim tarihleri arasında idrak edilen Camiler ve Din Görevlileri Haftası kapsamında camilerin toplum hayatındaki önemine dikkati çekti.

Hacı Miktat Camii'nde cuma namazı öncesinde vatandaşlara hitap eden İl Müftüsü Okuş, vaazının ardından hutbe irat etti.

Müftü Okuş, camilerin yalnızca ibadet mekanları olmadığını, aynı zamanda toplumun birlik ve beraberliğini güçlendiren, insanların sevinç ve hüznlerini paylaştığı merkezler olduğunu ifade etti.

Şehirleşme ve bireyselleşmenin toplumsal bağları zayıflatabildiğine dikkati çeken Müftü Okuş, camilerin

insanların aynı safta buluşarak kardeşlik duygularını pekiştirdiği önemli mekanlar olduğunu ifade etti.

Camilerin çocukların ibadet alışkanlığı kazandığı, gençlerin ilim ve sohbet halkalarında buluştuğu, büyüklüklerin ise muhabbet ettiği mekanlar olması gerektiğini belirten Okuş, "Camilerimiz bir hidayet pusulası, bir vahdet merkezi, bir tevhid, birlik ve beraberlik mekanıdır. Birliğimizin, beraberliğimizin ve kardeşliğimizin tohumlarının atıldığı, ülfet ve muhabbetin yeşerdiği mekanlardır. Camilerimizin tezyinatı ve süsü ise cemaatidir." diye konuştu.

Okuş, camilerin yapımında ve yatıştırılmasında emeği geçenlere rahmet dileyerek camilerin cemaatsiz



kalmaması ve ezanların semalardan eksik olmaması niyazında bulundu. Cuma namazını kıldıran Okuş,

namazın ardından vatandaşların tebriklerini kabul etti.

Haber: Fatma Uğurlu

Giresun'un Üç İlçesinde Doğal Gaz Seferberliği



Projenin en önemli altyapı unsurlarından biri olan Bölge Regülatörü ve Ölçüm İstasyonlarının (RMS-A) inşası için Resmi Gazete'de yayımlanan Cumhurbaşkanlığı Kararı ile acele kamulaştırma süreci resmîyet kazandı.

Doğal gazın şehir şebekelerine güvenli bir şekilde entegre edilmesini ve basınç regülasyonunun sağlanmasını temin eden RMS-A (District Regulator and Metering Station) tesisleri için Giresun'da önemli bir adım atıldı. Enerji altyapı çalışmalarının hız kazandığı

bölgede, yatırımın önünü açacak taşınmaz tescil süreçleri netleşti.

Resmî Gazete'nin 1 Ekim 2026 tarihli ve 33387 sayılı nüshasında yayımlanan 11826 sayılı Cumhurbaşkanlığı Kararı, ilgili ilçelerdeki enerji arz güvenliğini ve dağıtım altyapısını hızlandırmayı hedefliyor. 2942 sayılı Kamulaştırma Kanunu'nun 27. maddesi gereğince alınan karar doğrultusunda, söz konusu tesislerin inşası amacıyla belirlenen taşınmazların Enerji Piyasası Düzenleme Kurumu (EPDK) tarafından acele kamulaştırılarak tapuda Hazine adına

tescil edilmesine karar verildi.

Karar kapsamında kamulaştırma işlemine tabi tutulan parsellerin listesi şu şekilde belirlendi:

Giresun / Tirebolu (Yılgin Mahallesi): 517 ada, 6 ve 7 numaralı parseller

Giresun / Şebinkarahisar (Tamzara Mahallesi): 604 ada, 33 ve 35 numaralı parseller

Giresun / Alucra (Aktepe Mahallesi): 121 ada, 94 numaralı parsel

Alucra'da Doğal Gaz Konforu için Tarihi Adım

Alucra ilçesinde büyük bir

heyecanla karşılanan gelişmeler, bölge halkının uzun süredir beklediği modern enerji altyapısına kavuşması yolunda en somut adımlardan biri olarak değerlendiriliyor.

Alucra Belediye Başkanı Faruk Demirağ, ilçenin gelişimine ve hemşehrilerin yaşam kalitesinin artırılmasına doğrudan etki edecek bu yatırım sürecine ilişkin memnuniyetini paylaştı. Başkan Demirağ, konuya dair şu değerlendirmelerde bulundu:

"Alucra'mızın kalkınması, hemşehrilerimizin hak ettiği modern

yaşam standartlarına ve doğal gaz konforuna kavuşması adına atılan bu stratejik adımın ilçemiz için hayırlı olmasını diliyoruz. Bu dev yatırımın bölgemize kazandırılmasında başta Sayın Cumhurbaşkanımız Recep Tayyip Erdoğan olmak üzere, ilgili bakanlıklarımıza, EPDK yetkililerine ve emeği geçen herkese şükranlarımızı sunuyoruz. Alucra'mıza ve Giresun'umuza hayırlı olsun!"

RMS-A İstasyonları Neden Önemli?

Doğalgaz ve boru hatları vasıtasıyla yüksek basınç altındaki taşınan doğalgazın yerleşim

yerlerinde güvenli kullanılabilmesi için RMS-A (Bölge Regülatörü ve Ölçüm İstasyonu) sistemleri hayati bir rol oynuyor. Bu tesisler; gazın basıncını kademeli olarak düşürerek şebekeye uygun hale getiriyor, tüketilen gaz miktarını yüksek hassasiyetle ölçüyor ve olası risklere karşı gelişmiş emniyet (slam-shut ve relief valf) sistemleri barındırıyor. Tamamlanan kamulaştırma hamlesiyle birlikte, bu teknik altyapının bölgede hızla yükselmesi ve ilçelerin kesintisiz doğal gazla buluşması bekleniyor.

Haber: Yavuz Kayacık

Yalnızlıkta Doz Önemli / Azı karar, çoğu zarar

Modern yaşamda yalnızlığın giderek arttığını belirten uzmanlar, bu durumun hem sosyolojik hem psikolojik nedenlerle ortaya çıkan karmaşık bir olgu olduğunu söylüyor.



Şehir yaşamı, geçici yerleşimler ve bireysel yalıtılmışlığın aidiyet duygusunu zayıflatarak derin sosyal ilişkileri zorlaştırdığını dile getiren Uzman Klinik Psikolog Cumali Aydın; “Narsisizm, geçmiş travmalar ve olumsuz beklentiler de bireyin yalnız kalmasına yol açabilir.” dedi. Öte yandan yalnızlığın kişisel düşünme, yaratıcı üretim ve kendi hayatını istediği gibi yaşama imkanı sunabildiğini ifade eden Aydın, ancak dozu ayarlanmadığında, yalnızlığın derin duygusal yaralar açabileceğini, fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarına neden olabileceğini vurguladı.

Üsküdar Üniversitesi NPİS-TANBUL Hastanesi Uzman Klinik Psikolog Cumali Aydın, 11 Kasım Yalnızlar Günü kapsamında yalnızlığın nedenleri, olası yaraları ve zararları ile birey üzerindeki etkileri hakkında bilgi verdi.

BAŞKALARINA ALAN AÇMAYAN BİRİ, SONUNDA YALNIZLIKLA KARŞILAŞABİLİR
Modern dünyada yalnızlığın

sosyolojik ve psikolojik birçok nedenden kaynaklanan karmaşık bir olgu olduğunu ifade eden

Uzman Klinik Psikolog Cumali Aydın; “Eskiden köylerde insanlar birbirine bağımlıydı ve sosyal etkileşim yüksekti. Ancak günümüzde bireyler yalıtılmış konutlarda ve geçici yerleşimlerde yaşadıkları için aidiyet duygusu gelişmiyor ve derin sosyal ilişkiler kurmak zorlaşıyor.” dedi.

Yalnızlığın psikolojik nedenlerine değinen Aydın; “Bu yüzyılın en büyük problemlerinden biri olarak narsisizm, kişinin kendini aşırı önemli ve hayatın merkezinde görmesi, diğerlerinden üstün olduğunu düşünmesidir. Bu bakış açısıyla yaşayan bir birey, diğer insanlara alan açmaz ve fedakarlık yapmaktan kaçınır. Bu tek kişilik dünyada ötekine yer olmadığı için, kişi sonunda yalnızlıkla karşı karşıya kalabilir. Bazı insanlar, dışlanmışlık, hayal kırıklıkları veya ilişkilere dair olumsuz beklentiler nedeniyle yalnız kalmayı seçerler. Geçmişte yaşanan olumsuz deneyimler, gelecekteki ilişkilerde de benzer sonuçların yaşanacağına dair bir korku yaratabilir. Bu korkularla başa çıkmak için, insanlar

sosyal ilişkilerden kaçınmayı tercih edebilirler.” açıklamasını yaptı.

YALNIZLIK, KİŞİNİN İSTEDİĞİ GİBİ YAŞAMASINA OLANAK TANIR

Yalnız olmanın, beraberinde dezavantajlar getirse de, aynı zamanda bir konfor da sağladığını dile getiren Uzman Klinik Psikolog Cumali Aydın; “Hesap soran kimsenin olmaması, birileri için bir şey yapma gereksiniminin olmaması, kişinin istediği gibi yaşamasına olanak tanır. Bazı insanlar bu konfordan vazgeçmek istemezler ve bu yüzden yalnızlığı tercih ederler.” dedi.

Kapitalist dünyada, birçok insanın motivasyon kaynağının maddi meseleler olduğuna dikkat çeken Aydın; “Bir ilişkinin maddi dönüşü olmadığında, o ilişkiyi derinleştirmenin anlamını sorgulayan insanlar, ilişkilerden kaçınabilirler. Maddiyatın temel motivasyon olduğu bir yaşamda, derin sosyal ilişkiler kurmak zorlaşır.” şeklinde konuştu.

KALABALIK İÇİNDE DE YALNIZLIK HİSSİ YAŞANABİLİR
İnsanların yalnız hissetmeleri ile sosyal izolasyon arasında temas eden bazı noktalar olmakla birlikte, her yalnız insanın veya yalnız hisseden

kişinin sosyal olarak izole olduğunu söylemenin mümkün olmadığını vurgulayan Uzman Klinik Psikolog Cumali Aydın; “Yalnızlık, kişinin etrafında kimsenin bulunmaması anlamına gelmez; aksine, kalabalıklar içinde de yalnızlık hissi yaşanabilir.” dedi.

Çok çocuklu bir ailede büyüyen bir çocuğun veya yoğun bir sivil toplum kuruluşunda yer alan bir bireyin kendini yalnız hissedebileceğini kaydeden Aydın, sözlerini şöyle sürdürdü:

“Bu durum, kişinin bulunduğu ortama, duruma ve diğer bireylere aidiyet hissetmemesi ile ilgilidir. Kişi, bulunduğu ortamda kendini değerli, sevebilir, takdir edilen bir parça olarak görmüyorsa, çevresindeki insan sayısından bağımsız olarak yalnızlık hissedebilir. Çok çocuklu ailelerde rekabet ve kıyaslama, bir çocuğun kendini aileye ait hissetmemesine yol açabilir. Sosyal izolasyon, bireyin diğerlerinden fiziksel olarak ayrılmasıyla, yalnızlık öznel bir deneyimdir ve olumlu ya da olumsuz olabilir. Sosyal izolasyon ve yalnızlık keşilebilir ancak aynı şey değildir.”

YALNIZLIK, ÜRETİCİ BİREYLERİN ÜRETKENLİKLE-

RİNİ ARTIRABİLDİKLERİ BİR SÜREÇ OLABİLİR

Yalnızlığın bireyin içsel bir deneyimi olduğunu yineleyen Uzman Klinik Psikolog Cumali Aydın; “Kişisel meselelerini düşünme, kendini ve diğer insanlarla ilişkilerini sorgulama ve yaratıcı süreçlerde bulunma zamanları olarak tanımlanabilir.” dedi.

Bu bağlamda, yalnızlığın her zaman olumsuz bir durum olarak görülmemesi gerektiğine işaret eden Aydın; “Aksine, yaratıcı bireylerin üretkenliklerini artırabildikleri, derin düşüncelere dalarak kendilerini ve dünyayı daha iyi anlayabildikleri bir süreç olabilir. Bir şairin geceleyin yalnız başına kaldığında şiir yazması, yalnızlığın yaratıcı süreçler için ne denli önemli olabileceğini gösteriyor. Benzer şekilde, başarılı mühendisler de uzun saatler boyunca diğer insanlardan izole bir şekilde çalışarak büyük projelere imza atabilirler. Bu tür yalnızlık, tercih edilmiş ve ideal hedeflere ulaşmak için gerekli bir süreçtir. Bu süreçte birey, sosyal açıdan izole olmanın bedelini öderken, aynı zamanda büyük bir tatmin ve huzur duygusu yaşar.” ifadesini kullandı.

YALNIZLIK, BİREYDE DERİN

DUYGUSAL YARALAR OLUŞTURUYORSA ZARARLI HALE GELİR

Ancak yalnızlığın, dozu ayarlanmadığında bireyi zehirleyebilecek bir ilaç gibi olduğunun altını çizen Uzman Klinik Psikolog Cumali Aydın; “Pandemi sonrası dönemde, insanların daha fazla yalıtıldığı ve sosyal etkileşimlerinin azaldığı gözlemlendi. Bu durum, yalnızlığın hangi noktada bir probleme dönüşüğünü sorgulamamıza neden oldu.” dedi.

“Eğer yalnızlık, bireyde derin duygusal yaralar oluşturmaya başlıyorsa, sevilmediğini, hayatta bir yerinin olmadığını ve aidiyet duygusunun eksik olduğunu hissetmesine yol açıyorsa, bu durum yalnızlığın zararlı bir hale geldiğini gösterir.” diyen Aydın, sözlerini şöyle tamamladı:

“Yalnızlığın bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olabilir. Yalnızlık hissi uyku problemlerine, stresin artmasına ve bu stresin vücutta çeşitli sağlık sorunlarına yol açmasına neden olabilir. Yalnız bireylerin obezite, tansiyon problemleri, depresyon ve anksiyete bozukluğu gibi psikiyatrik hastalıklara yakalanma olasılıkları daha yüksektir. Bu bireyler, ruhsal açıdan daha kaygılı ve endişeli olma eğilimindedir.”

Yakın Mesafeden Okuma Sonrası Baş Ağrısına Dikkat!

Görme kayıplarının önde gelen nedenleri arasında yer alan ve genellikle 40 yaş sonrası ortaya çıkan presbiyopi, 2015 yılında 1.8 milyar kişide görülürken 2030 yılında bu sayının 2,1 milyara kadar çıkacağı tahmin ediliyor. Yaşlanmanın doğal bir sonucu olarak gelişen, önlem alınmadığı takdirde 65 yaşına kadar da ilerlemesini sürdürebilen presbiyopi, okumayı, telefon ve bilgisayar gibi dijital materyalleri veya yakın mesafedeki nesneleri görmeyi de zorlaştırarak bireyin sosyal ve mesleki yaşamı olumsuz etkileyebiliyor. Görme bozukluğunun yanında genel göz sağlığını da etkileyebilen bu rahatsızlık, göz yorgun-



luğu ve baş ağrılarına da neden olabiliyor. Erken teşhis ve uygun tedavilerle yakını görme rahatsızlığı olan presbiyopinin ilerlemesi yavaşlatılabiliyor. Memorial Bodrum Hastanesi Göz Hastalıkları Bölümü'nden Uz. Dr. Aytek Coşar, presbiyopinin nedenleri ve tedavi yöntemleri hakkında önemli bilgiler paylaştı.

YAŞLANMANIN DOĞAL BİR SONUCU OLARAK GELİŞİYOR

Presbiyopi, göz merceğinin yaşla birlikte esnekliğini kaybetmesiyle ortaya çıkar. Genç yaşlarda mercek şekil değiştirerek yakına odaklanabilirken, 40'lı yaşlardan itibaren bu esneklik azalır. Diyabet, kalp hastalıkları gibi sistemik rahatsızlıklar veya

bazı ilaçların (antihistaminikler, antidepresanlar) uzun süreli kullanımı presbiyopiyi erken tetikleyebilir. Ayrıca, hipermetropi gibi mevcut görme kusurları da riski artıran faktörlerdendir. Presbiyopi belirtileri sürekli hale gelmişse, bu durum altta yatan başka sağlık sorunlarının habercisi olabilir. Bu nedenle, yalnızca gözlük kullanmak yerine kapsamlı bir göz muayenesi yapılması gerekir. Erken teşhis ve doğru tedavi, hem görme kalitesini artırır hem de genel göz sağlığının korunmasına yardımcı olur.

YAKIN MESAFE OKUMADAN SONRA BAŞINIZ AĞRIYORSA

40'lı yaşların başlarında ortaya çıkan ve 65 yaşına kadarda ilerleme şiddetini artıran presbiyopi, yaşam kalitesini

doğrudan etkileyen bir görme bozukluğudur. Presbiyopinin en önemli belirtileri şunlardır;

- Okurken harfleri daha net hale getirmeme.
- Normal mesafede yazıları bulanık görme.
- Yakın mesafeden okuma sonrası göz yorgunluğu veya baş ağrısı.

DÜZENLİ GÖZ MUAYENELERİNİZİ İHMAL ETMEYİN

Presbiyopi tedavisi, kişinin yaşam tarzına ve görme ihtiyaçlarına göre planlanır. Gözlük veya kontakt lens en yaygın çözümlerdir; ancak son yıllarda çok odaklı mercek ameliyatları (multifokal IOL implantları) önem kazanmaktadır. Bu yöntemle, doğal mercek yerine yerleştirilen özel lensler sayesinde yakın,

orta ve uzak mesafeler netleştirilir, böylece gözlük bağımlılığı önemli ölçüde azalır. Yılda en az bir kez yapılan göz muayenesi, presbiyopinin ilerlemesini önlemede büyük önem taşır.

ÖNLEM ALINMAYAN PRESBYİOPİ CİDDİ GÖRME KAYBINA NEDEN OLABİLİR

Belirtiler geçmiyorsa, bir göz hastalıkları uzmanına başvurmak gerekir. Bazı durumlarda presbiyopi, katarakt veya başka göz hastalıklarıyla bağlantılı olabilir. Bu hastalıkların tedavi edilmesiyle birlikte presbiyopi belirtileri de gerileyebilir.

PRESBYİOPİ YAVAŞLATMAK İÇİN BU 10 ÖNERİYE KULAK VERİN

1. Yılda en az bir kez göz muayenesi yaptırın.

2. Okuma sırasında yeterli aydınlatma kullanın.
3. Dijital ekranlarda yazı boyutunu büyütün.
4. Göz yorgunluğunu önlemek için 20-20-20 kuralını uygulayın (her 20 dakikada 20 saniye boyunca 20 metre uzağa bakın).
5. Meyve, sebze ve omega-3 açısından zengin beslenin.
6. Sigara içmeyin, alkol tüketimini sınırlandırın.
7. Güneş gözlüğü kullanarak UV ışınlarından korunun.
8. Göz kuruluşu için doktor tavsiyesiyle nemlendirici damlalar kullanın.
9. Gözlük bağımlılığını azaltmak için çok odaklı mercek ameliyatlarını değerlendirin.
10. Şikayetleriniz artarsa hemen uzmana danışın.

SOSYAL GÜVENLİK KURUMU BAŞKANLIĞINDAN GAYRİMENKUL SATIŞ İLANI

Mülkiyeti Kurumumuza ait olan aşağıdaki listede tapu bilgileri yazılı gayrimenkullerin, Sosyal Güvenlik Kurumu Taşınmazlarının Elektronik Ortamda Yapılacak Satışlarına İlişkin Yönetmelik maddelerine göre Kurum internet sitesinde yer alan Elektronik Satış Portalı üzerinden açık artırma usulü ile 21.10-10.11.2026 tarihleri arasında satış ihalesi yapılacaktır.

Kurumumuz 2886 Devlet İhale Kanunu'na tabi olmayıp gayrimenkul satış ihalesini yapıp yapmamakta tamamen serbesttir. Satış ihalesi ile ilgili verilen bilgiler taahhüt niteliğinde olmayıp genel bilgi mahiyetindedir. İhaleye katılmak isteyenler, taşınmazın ihale dokümanını, e-Devlet Kapısı üzerinden Sosyal Güvenlik Kurumu Elektronik Satış Portalına giriş yaparak bedelsiz görebilir.

Satın alınmak istenilen gayrimenkul için belirlenen teminat bedelinin nakit olması halinde tahsilata yetkili bankalara yatırılacaktır. Teminatın, teminat mektubu olması halinde, herhangi bir Sosyal Güvenlik İl Müdürlüğüne veya Sosyal Güvenlik Kurumu İnşaat ve Emlak Daire Başkanlığına başvuru bitiş tarihi mesai bitiminden önce teslim edilmesi zorunludur. Teminat olarak, Devlet İhale Kanunu ile Kamu İhale Kanunu'nda belirtilen tedavüldeki Türk parası, 19.10.2005 tarihli ve 5411 sayılı Bankacılık Kanunu kapsamındaki kurum ve kuruluşlar tarafından verilen süresiz kesin teminat mektupları kabul edilir. Başka teminatlar kabul edilmez. Kurum, isteklilerin beyanlarını esas kabul edecek, 2886 sayılı Devlet İhale Kanunu ile 4734 sayılı Kamu İhale Kanunu'na göre ihaleye katılamayacak olanlar ve yasaklanmış kişilerde ihalenin kalması ve bu hususun tespiti halinde ihale iptal edilerek, bu kişiler hakkında Cumhuriyet Savcılığına suç duyurusunda bulunulacaktır.

Sosyal Güvenlik Kurumu Elektronik Satış Portalına e-Devlet ile <https://sgk.gov.tr/> sitesinde ihaleler sekmesinde bulunan "Gayrimenkul Satış İhaleleri" içerisinde yer alan <https://net.sgk.gov.tr/Elhale/> adresine giriş yapılarak ihaleye başvuru yapılabilir. İhale başvuru bitiş tarihinden sonra başvuru yapılamaz. İhale bedeli peşin olarak Kurum hesaplarına yatırılacaktır.

Daha fazla bilgi almak isteyenler Kuruma ait 0312 585 6160-0312 585 6123-0312 585 6135-0312 585 6134 numaralı telefonlardan bilgi alabilirler.

İl	İlçe	Mahalle	Ada	Parsel	Yüz Ölçümü m²	Nitelik	İmar Durumu	Başvuru Başlangıç Tarihi	Başvuru Bitiş Tarihi	İhale Başlangıç Tarihi	İhale Başlangıç Saati	İhale Bitiş Tarihi	İhale Bitiş Saati	Şartname Bedeli TL	Tahmini Satış Değeri TL	Teminat Tutarı TL
*Giresun	Keşap	Uğurca	107	43	741,67	Arsa	Konut Alanı	19.10.2026	23.10.2026	02.11.2026	09:30	03.11.2026	09:30	1.000,00	5.560.000,00	278.000,00
*Giresun	Keşap	Uğurca	107	44	696,25	Arsa	Konut Alanı	19.10.2026	23.10.2026	02.11.2026	09:45	03.11.2026	09:45	1.000,00	5.220.000,00	261.000,00
*Giresun	Keşap	Uğurca	107	45	616,45	Arsa	Konut Alanı	19.10.2026	23.10.2026	02.11.2026	10:05	03.11.2026	10:05	1.000,00	4.620.000,00	231.000,00
*Giresun	Keşap	Uğurca	107	46	754,20	Arsa	Konut Alanı	19.10.2026	23.10.2026	02.11.2026	10:20	03.11.2026	10:20	1.000,00	5.660.000,00	283.000,00

NOT: *Resmî Gazete'nin 11.09.2014 tarihli ve 29116 sayılı nüshasıyla yürürlüğe giren 6552 sayılı İş Kanunu ile Bazı Kanun ve Kanun Hükmünde Kararnamelerde Değişiklik Yapılması ile Bazı Alacakların Yeniden Yapılandırılmasına Dair Kanun'un 27. Maddesine istinaden taşınmazlar KDV'den muaftır. Sadece İl adının önünde yıldız * işareti olanlar muaftır.

Resmi ilanlar www.ilan.gov.tr/de

(Basın: ILN02560958)

Ordu'da üreticiler fındıklarını kurutabilmek için "güneş duası" yaptı



Ordu'da yağışlı hava nedeniyle hasat ettikleri fındıkları kurutamayan üreticiler, güneşin açması için dua etti. Gölköy ilçesi Güzelyurt Mahallesi'nde fındık hasadını sürdüren üreticiler, ürünlerini kurutabilmek için de çaba gösteriyor. Evlerinin harmanı ve boş arazilerde mahsulünü kurutmaya bırakan üreticiler, yağış nedeniyle ürünlerini üzerlerine serdikleri brandayla korumaya çalışıyor.

Güzelyurt Kültür, Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Derneği organizesinde bir araya gelen üreticiler, yağışlar dolayısıyla fındığı kurutmakta güçlük çekilmesi üzerine "güneş duası" yaptı. Cuma namazı öncesi Merkez Camisi'nde bir araya gelen mahalle sakinleri, güneşin açması için yapılan duaya eşlik etti.

Dernek başkanı da olan fındık üreticisi Hamdi Yıldız, yaptığı açıklamada, sezon başından bu yana sağanağın bölgede etkili olduğunu söyledi. Normal şartlarda sezonun bu tarihlerde bitmiş olduğunu belirten Yıldız, sözlerini şöyle sürdürdü: "Üreticiler havaların açmasını bekliyor. Fındığın üzerini açtığı anda tekrar yağmur başlıyor ve üzerini yine kapatıyorlar. Bazı üreticilerimizin fındığının bozulmaya başladığını dahi

duyduk. Bugün hemşehrileri-mizle beraber yapmış olduğumuz talep doğrultusunda camide güneş duası yapıldı. İnşallah dualarımız da kabul olur. Çünkü gerçekten ihtiyaç var. Herkes mağdur durumda şu an."

Üreticilerden Ensar Şentürk ise yörenin tek geçim kaynağının fındık olduğunu, hava şartlarından dolayı fındığı kurutmakta zorlandıklarını aktardı. Seyfettin Çağlar da uzun yıllar bu yoğunlukta yağış görmediklerini dile getirerek, "Ben 67 yaşındayım ve bu seneye kadar böyle bir hava görmedim. Hava şartları yağmurlu gitti, fındıkta mağdur olduk. Şu anda tabii ki güneş bekliyoruz. Şu anda beklentimiz güneş. 20 gündür şu halde burada bekliyoruz. Gece gündüz nöbet tutuyoruz burada. Cenabıallah'tan umut kesilmez. Umarım güneş olur, biz de kuruturuz." ifadelerini kullandı.

ORDU (AA)



Espiye'de İlköğretim Haftası kutlandı

Giresun'un Espiye ilçesinde ilköğretim Haftası dolayısıyla tören düzenlendi.

Süleyman Demirel İlkokulu bahçesinde gerçekleştirilen törende saygı duruşunda bulunuldu, İstiklal Marşı okundu. Okul Müdürü Süleyman Küçükaydın, yaptığı konuşmada, ilköğretimin insan hayatının en köklü başlangıcı olduğunu

söyledi.

Öğrencilerin halk oyunları gösterisi sunduğu törende, 4'üncü sınıf öğrencileri okula yeni başlayan öğrencilere çiçek verdi. Törene, Kaymakam Ahmet Kavanoz, Belediye Başkanı Erol Karadere, İlçe Emniyet Müdürü Muhammet Alışkan, İlçe Milli Eğitim Müdürü Turgut Öztürk katıldı.

GİRESUN (AA)

Uyuşturucu operasyonunda 1 şüpheli tutuklandı

Giresun'da uyuşturucu operasyonunda gözaltına alınan 6 şüpheliden 1'i tutuklandı.

İl Jandarma Komutanlığı ekipleri, il merkezi ve Tirebolu ilçesinde uyuşturucuyla mücadele çalışmalarını sürdürüyor.

Ekipler düzenledikleri

GİRESUN (AA)

BİR NEFES BİN ZEHİR

Sigara bağımlılığından kurtulan imam ve kamu çalışanından "dumansız hayat" tavsiyesi



Samsun'da bir camide imam hatiplik yapan ve yaklaşık 2 yıl önce sigarayla bırakan Sebahattin Ayan: "Mesleğimiz gereği cemaate telkinlerde bulunduk. Hem yapıp hem söylemek insanda doğal olarak vicdan azabı doğuruyor. Hep muhasebe yapıyorduk, 'Bu illetten bir şekilde kurtulmamız lazım' diye. Kızımın telkinleri, eşimin de desteğiyle sigarayla bırakmaya karar verdim. Kendi irademle sigarayla bırakmaya karar verdim ve sonunda başardım"

Çorum'da bir kamu kurumunda çalışan ve 35 yıllık sigara bağımlılığından kurtulan A.B: "Sigarasız dünya, bir başka dünya. Bu sene içinde ilk defa hem fındıktan hem çalışmaktan hem yaşamaktan keyif aldım"

Sigara bağımlılığından kurtulup "dumansız hayata merhaba" diyen bir imam ve kamu çalışanı, herkese sigaradan uzak durmasını tavsiye etti.

Anadolu Ajansının (AA) "Bir Nefes Bin Zehir" başlıklı dosyasının bu haberinde, Samsun'da görevli imam Sebahattin Ayan ve Çorum'da görev yapan kamu çalışanı A.B'nin sigarayla bırakma hikayeleri anlatıldı.

Çorum'da bir kamu kurumunda görev yapan 58 yaşındaki A.B. de sigara bağımlılığından 35 yıl sonra Yeşilay Danışmanlık Merkezinin (YEDAM) desteğiyle kurtuldu.

İşe başladıktan birkaç yıl sonra 1991 yılında çevresindekilerin ısrarla ikram etmesi üzerine geri çeviremeyerek sigara kullanmaya başlayan A.B, mide bulantısı, boğaz ağrısı gibi problemler yaşasa da kullandıkça bağımlı hale geldi.

Yaşı ilerledikçe sigaraya bağlı şikayetleri artan, iki çocuk babası A.B, ailesinin de ısrarı üzerine sigarayla bırakmaya karar verdi.

Bu sırada YEDAM'dan haberdar olan A.B, kurumdaki uzman klinik psikolog olarak görev

yapan Rıza Yıldız ile tanıştı. YE-DAM'da psikolojik destek almaya başlayan A.B, bir süre sonra sigara kullanımını sonlandırdı.

Yaklaşık 5 aydır sigara içmeyecek hayatında yeni bir sayfa açan A.B, daha dinç ve sağlıklı olmanın mutluluğunu yaşıyor.

A.B, AA muhabirine, genç yaşta sigara içmeye başladığını, büyükleri sigara ikram edince reddetmeye utandığını, sonra alıştığını dile getirdi.

Daha önce birçok kez sigarayla bırakmayı denediğini ancak iki gün ara verdikten

sonra her seferinde yeniden başladığını anlatan A.B, şunları söyledi:

"Her gün 1 paket sigara içiyordum. 'Çok iradeliyim. Ben bunu istediğim zaman bırakırım' tezi tamamen çürüdü bende. Başladığıma çok pişman oldum. Yaş 50'yi geçtikten sonra sağlık açısından dökülmelerimiz başladı. Hangi doktora gitsek 'Sigara içiyorsunuz, bundan dolayı buna yakalanmışsınız, bunun etkisi var' dedi."

Sigara içenlerin kendisini "rahatlama" gibi bahanelerle kandırmaması gerektiğini vurgulayan A.B, "Daha önceki denemelerimden farklı olarak YEDAM'dan destek alınca bu kez sigarayla bırakacağıma inandım. Her hafta görüştüğümüzde sanki olay biraz daha pekişmiş oldu. Her görüşmede üstüne bir taş daha koyarak beynimdeki yakalayamadığım iradeyi pekiştirmeye başladım.

Bu, üçüncü ayın sonunda daha da pekişti." diye konuştu.

"Gerçekten sigarasız dünya, bir başka dünya"

Psikolojik destekten sonra sigaranın lafını bile etmek istemez hale geldiğine işaret eden A.B, "Sigara içmeyi bıraktım, içeni görmek bile istemedim. 'İrade sahibi olsa, bıraksa keşke. Allah buna da böyle bir şey nasip etse' diye millete dua etmeye başladım. Sigarayı bıraktıktan sonra hayatı daha kaliteli yaşamaya başladım. Sabahları kalkmalarım, yürümem, spor, her şeyimiz çok farklıydı, hepsi değişti. Biri anlatsa 'Sigarayı bıraktıktan böyle oluyor, yemeğin tadı geliyor, hayat böyle güzel' diye yaşamayan bilmez, çok farklı bir duygu." diye konuştu.

Memleketi Ordu'da fındık yetiştirdiğini anlatan A.B, şunları kaydetti:

"Sigarayı bıraktıktan sonra memlekete gittik, işlerimizi gördük. Önceden kalkamama, yorgun hissetme, çabuk yorulma oluyordu. Yediğimiz fındığın tadı bile değişti bu sene, sigarayla bıraktığımdan herhalde. 35 sene güzelim yaylalarda sigarayla kendimizi avutmuşuz. Gerçekten sigarasız dünya, bir başka dünya. Bu sene izinde ilk defa hem fındıktan hem çalışmaktan hem yaşamaktan keyif aldım. Sigarayla bıraktıktan beri yaşadığım değişimi herkese anlatarak bırakmalarına yardımcı olmaya çalışıyorum."

Rıza Yıldız ise sigara kullananların en çok sağlık problemi yaşadıklarını ya da sosyal yaşamları etkilendiğinde sigarayla bırakmaya motive olduklarını gözlemlediğini belirterek, "YE-DAM olarak bu motivasyonu güçlendirmeye ve bırakma sürecini desteklemeye çalışıyoruz. Sigarayı bırakmak isteyen ancak cesaret edemeyenlere yönelik çalışmalar yapıyoruz." dedi.

SAMSUN / ÇORUM (AA)

Pandemide değerlendirmek için tarıma başladığı bahçesinde aronya yetiştiriyor

Bartın'da ilk yıl 20 kilogram aronya topladığı bahçesindeki fidan sayısını 600'e çıkaran Fatma Kıvanç: "İnsanlar aronyayı sağlıklı olduğu için istiyor. Bundan dolayı ilaç ve gübre kullanmak istemedim, organik tarımı tercih ettim. İlk olarak 20 kilogram ürün aldık, bu sene 1 ton bekliyoruz. Bahçemi daha da büyütüp insanlara faydalı olmak istiyorum"

Bartın'da bahçesini değerlendirmek amacıyla pandemi döneminde organik tarıma başlayan Fatma Kıvanç, 2021'de oğlunun önerisiyle adım attığı aronya yetiştiriciliğini aradan geçen zamanda geliştirdi.

Topluca köyünde yaşayan 53 yaşındaki Kıvanç, sosyal hayatın hareketliliğini yitirdiği Kovid-19 salgını döneminde bahçesinde üretim yapmaya karar verdi. Biyo-mühendislik alanında yüksek lisans yapan oğlunun önerisi üzerine aronya hakkında araştırmalar yapan Kıvanç, 5 yıl önce ilk etapta 200 fidan dikerek üretime başladı.

Üründen verim aldığını görünce bahçesini genişletmeye karar veren Kıvanç, 1,5 dönüm arazisindeki fidan sayısını Tarım ve Orman İl Müdürlüğü'nün desteğiyle

le 600'e çıkardı.

Üretimde ilaç ve kimyasal gübre kullanmayarak organik tarımı tercih eden Kıvanç, bakımını büyük ölçüde kendisi yaptığı bahçesinden hasat ettiği ürünlerini yerel firmalara ve internet üzerinden müşterilerine ulaştırıyor.

Kıvanç, pandemi döneminde bahçesini değerlendirmek istediğini, yüksek lisans yapan oğlunun hocasından aldığı tavsiyeyle yaptıkları araştırmalar sonucu aronya üretimine başladığını anlattı.

Bölgede çoğunlukla fındık üretimi yapılması dolayısıyla ilk başta çevresinden farklı tepkiler aldığını ve aronya yetiştiriciliğine ön yargıyla yaklaşıldığını dile getiren Kıvanç, zamanla ürünün değerinin daha iyi anlaşıldığını söyledi.

Kıvanç, ilk olarak 200 fidan diktiklerini ancak verimi görünce bahçeyi büyüme kararı aldıklarını belirterek, "Tarım ve Orman İl Müdürlüğü'nün desteğiyle bahçemizi 600 fidana ulaştırdık. Ailemin çok büyük desteği oldu, birlikte başardık. Bu işe ilk başladığımızda bize ön yargılı davranıldı. Bu bölgede herkes fındıkla uğraşıyor, bu meyveyi tanımadıkları için ön yargılı davrandılar. Biz de her-

kese aronyanın değerli bir meyve olduğunu anlatık." dedi.

Aronyanın sağlıklı bir ürün olarak talep görmesinden hareketle üretimde organik yöntemi tercih ettiğini anlatan Kıvanç, sözlerini şöyle tamamladı:

"İnsanlar aronyayı sağlıklı olduğunu için istiyorlar. Bundan dolayı ilaç ve gübre kullanmak istemedim, organik tarımı tercih ettim. İlk olarak 20 kilogram ürün aldık, bu sene 1 ton bekliyoruz. Bahçemi daha da büyütüp insanlara faydalı olmak istiyorum."

- "Bartın'da 350 dekar alanda organik aronya üretimi yapılıyor"

Tarım ve Orman İl Müdürü Murat Türkmen, 5 yıl önce sıfırdan başlanan aronya yetiştiriciliğini teşvik etmek için Bakanlığın "Sağlık İçin Aronya Projesi" kapsamında Bitkisel Üretim Genel Müdürlüğü'nün desteğiyle, üreticilerin fidan ihtiyacının karşılandığını ve organik ürün sertifikaları için destek verildiğini belirtti.

Organik tarıma özel önem verdiklerini ve çalışmalar sonucu Bartın'da 350 dekar alanda organik aronya üretimi yapıldığını bildiren Türkmen, üreticilerin pazarlama konusunda da desteklendiğini söyledi.

Türkmen, kentte faaliyet gösteren

ulusal düzeyde organik ürün işleyen bir firmanın üreticilerin sertifika ücretlerini karşıladığını ve ürünleri değerinde satın alma garantisi verdiğini dile getirerek, "Bu yıl da üreticilerimizin ürettikleri tüm ürünleri değerinde alıp işleyecek ve sektöre sunacak. Bu nedenle üreticilerimiz sadece üretme odaklanıyor, pazarlamayla alakalı şu an kaygıları yok." dedi.

Aronya başta olmak üzere üzüm, meyvelerde yeni üretim modelleri geliştirdiklerine değinen Türkmen, kadınların tarımsal üretimde daha güçlü yer almasını, yerel markaların desteklenmesini ve üretimden pazara kadar sürdürülebilir bir yapı oluşturulmasını hedeflediklerini kaydetti.

Türkmen, aronya üretiminin kent açısından önemli bir alternatif ürün haline geldiğini belirterek, "Organik tarımdaki hedefimiz ürün çeşitliliğini ve üretim alanını artırmak, bunları da pazarlama sorunu olmadan birlikte büyütmek istiyoruz. Bu anlamda hem üretim alanlarında yeni bahçelerin kurulmasıyla genişlememiz mevcut hem de pazarlama faaliyetleriyle alakalı çalışmalarımız var." diye konuştu.

BARTIN (AA)



PGL'de Fikstür Çekimi Ertelendi

Türkiye Futbol Federasyonu (TFF), bugün Riva'da yapılması planlanan 2026-2027 Sezonu Profesyonelliğe Geçiş Ligi (PGL) fikstür çekimini gelen itirazlar nedeniyle ileri bir tarihe erteledi.

Türkiye Futbol Federasyonu (TFF), 2026-2027 futbol sezonunda hayata geçirilecek olan Profesyonelliğe Geçiş Ligi (PGL) fikstür çekimiyle ilgili flaş bir karar aldı. Federasyon tarafından yapılan duyuruda, kulüplerden gelen itirazların incelenmesi amacıyla kura çekiminin ertelendiği bildirildi. TFF'nin resmi takvimine göre; bugün saat 14.00'te TFF Hasan Doğan Millî Takımlar Kamp ve Eğitim Tesisleri Orhan Saka Konferans Salonu'nda kulüp temsilcilerinin katılımıyla kura çekimi ve bilgilendirme toplantısı yapılması planlanıyordu.

12 grupta oynatılması kararlaştırılan Profesyonelliğe Geçiş Ligi'nde gruplar geçtiğimiz günlerde ilan edilmişti. Açıklanan kura sonucunda Giresunspor, 1926 Bulancakspor ve Keşapspor, bölgesel rekabetin en üst düzeyde yaşanacağı 11 takımlı 2. Grup'ta



yer almıştı. Temsilcilerimizin yer aldığı grupta Giresun'dan Giresunspor, 1926 Bulancakspor ve Keşapspor, Amasya'dan Merzifonspor, Bayburt'tan Bayburtspor, Ordu'dan Aybastıspor ve Ulubey Belediyespor, Samsun'dan Ladik Belediyespor, Tekkeköyspor ve

Çarşambaspor, Tokat'tan Turhal 60 FSK bulunuyor. Daha önce açıklanan takvimde 2026-2027 sezonunun ilk düğünün 17-18 Ekim 2026 tarihlerinde çalması planlanıyordu. Fikstür çekiminin ertelenmesine gerekçe gösterilen itirazların

özellikle grup coğrafi dağılımları ve seyahat mesafelerine yönelik olduğu tahmin edilirken; kulüpler, TFF'nin yapacağı nihai değerlendirmeyi ve yeni kura tarihini beklemeye başladı.

Haber Merkezi

ÇOCUKLUK ÇAĞI
LÖSEMI FARK EDİLİR, birlikte YENİLİR!
Erken teşhis, doğru tedavi ve sevgi dolu destekle çocuklarımızın yarınları aydınlık olabilir.
Asya Lina Elmali'nın tedavisine destek olmak ve birlikte umut olmak için katkılarınızı bekliyoruz.
HESAP BİLGİLERİ
HESAP SAHİBİ: Asya Lina Elmali
HESAP NO: 19361113838165001
IBAN: TR13000700901138381605001
BANKA: ZİRAAT BANKASI
Onların gülüşü hepimizin umudu!
HER ÇOCUK YAŞAMAYI HAK EDER. | UMUT OL, HAYAT KURTAR!

Hentbolcu Çotanaklar Başkent'te Kayıp



THF Erkekler Hentbol Süper Ligi'nin 6. haftasında deplasmanda Spor Toto Spor Kulübü'ne konuk olan Giresunspor, sahadan 39-23'lük mağlubiyetle ayrıldı. Haftayı puansız kapatarak ligde 6. sıraya gerileyen yeşil-beyazlılar, 7. haftada sahasında Güneyspor'u konuk ederek yara sarmaya çalışacak.

Türkiye Hentbol Federasyonu (THF) Erkekler Hentbol Süper Ligi'nin 6. hafta mücadelesinde Giresunspor Hentbol Takımı, Başkent deplasmanında ligin güçlü ekiplerinden Spor Toto Spor Kulübü ile karşı karşıya geldi. Ankara Prof. Dr. Yaşar Sevim Spor Salonu'nda oynanan karşılaşmada temsilcimiz, rakibinin hücum gücüne engel olamarak parkeden 39-23 yenik ayrıldı.

Mücadeleye hızlı başlayan ev sahibi Spor Toto Spor Kulübü, hücumda bulduğu kolay sayılarla üstünlüğü erken ele geçirdi. Giresunspor skor üretmekte

zorlanırken, Spor Toto ilk yarıyı 18-10 önde kapatarak soyunma odasına 8 sayılık avantajla gitti. İkinci yarıda da temposunu koruyan Ankara ekibi, farkı giderek açtı. Savunmada rakibini durdurmakta zorlanan yeşil-beyazlılar, salondan 39-23'lük skorla mağlup ayrıldı.

Giresunspor adına parkede en skorer isim 6 gol atan Ömer Mercan oldu. Temsilcimizde Ömer Mercan 6 sayı, Alihan Birinci 5 sayı, Muhammetcan Öksüzömer 4 sayı, Hasan Emre Çatal 3 sayı, Mevlüt Kaan Günay 3 sayı, Fatih Düzenli 1 sayı ve Onur Eren Gedikli 1 sayı kaydetti.

Bu sonuçla birlikte 4 puanda kalan Çotanaklar, lig tablosunda 6. sıraya geriledi. Başkent deplasmanından moralsiz dönen Giresunspor, ligin 7. haftasında taraftarı önünde oynayacağı zorlu maçta Güneyspor'u ağırlayacak.

Haber Merkezi

Keşap, Hazırlık Maçında Gole Doymadı



Profesyonelliğe Geçiş Ligi (PGL) öncesi hazırlıklarını sürdüren Keşapspor, hazırlık maçında konuk ettiği Ordu Süper Amatör Lig ekibi Ordu Gülyalı Bozkurtspor'u 6-0 mağlup etti.

2026-2027 futbol sezonunda Profesyonelliğe Geçiş Ligi'nde (PGL) mücadele edecek olan temsilcimiz Keşapspor, 17-18 Ekim tarihlerinde başlayacak zorlu lig maratonu öncesinde form grafiğini test etmeyi sürdürüyor. Kırmızı-yeşilli ekip, hazırlık müsabakasında Ordu Süper Amatör Ligi'nin iddialı takımlarından Ordu Gülyalı Bozkurtspor ile karşı karşıya geldi. Teknik Direktör Metin Aydın yönetiminde sahaya çıkan Keşapspor, baştan sona üstün oynadığı mücadeleden 6-0'lık net ve farklı bir galibiyetle ayrıldı.

Karşılaşmaya baskılı ve yüksek tempoda başlayan kırmızı-yeşilliler,

organize ataklarla rakip kalede peş peşe pozisyonlar buldu. Mücadeleye damgasını vuran isim ise rakip fileleri 4 kez sarsarak adeta gol resitali sunan Ahmet Hakan Tatlı oldu. Keşapspor'un diğer golleri ise etkili oyunlarını skorla süsleyen Yiğit Efe Güney ve Erdoğan Gürsan'dan geldi.

Teknik Direktör Metin Aydın, karşılaşma boyunca takımın hücum varyasyonlarını, savunma yerleşimini ve kondisyon seviyesini sahada görme fırsatı buldu. 6-0'lık farklı skorun yanı sıra sergilenen tempolu futbol, yardımlaşma ve istekli oyun, teknik heyetin ve camianın yüzünü güldürdü. **Haber Merkezi**

